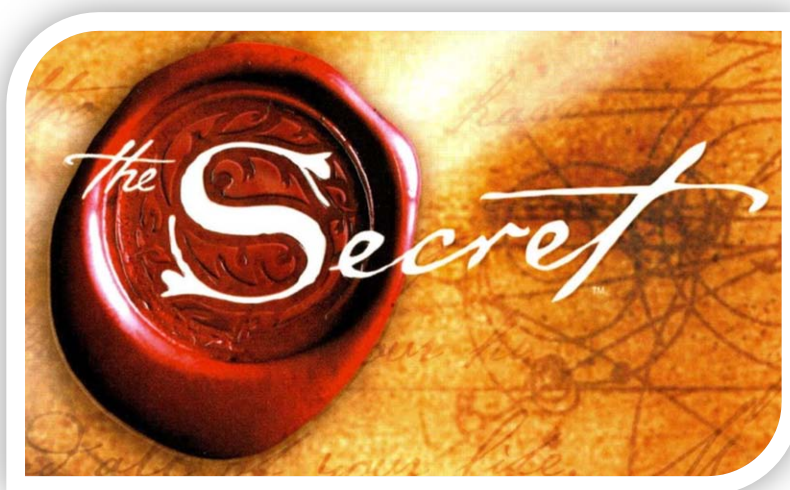
Legea Atractiei

Secretele din spatele Secretului



Material descarcat gratuit de pe

www.CheiaSuccesului.ro

Sursa ta de dezvoltare personala pentru succes

Copyright 2011 © www.CheiaSuccesului.ro Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui material nu poate fi reprodusa, copiata, vanduta sau oferita ca parte componenta a unui program, fara acordul scris si semnat al autorului. Esti liber sa il distribui mai departe, cu conditia sa nu modifici continutul si sa specifici ca sursa sited-ul www.CheiaSuccesului.ro.

Informatia prezentata in acest material repreinza viziunea autorului si are ca scop doar informarea cititorului.

Cuprins

1) Introducere 2

2) Exista un element esential care lipseste din "The Secret" 3

3) Care este Secretul? 4

3.1) Suntem asemeni unui magnet 4

3.2) Elimina negatiile din vocabularul tau 6

3.3) Ganduri constiente si inconstiente 6

4) Sistemul de Ghidare Emotionala 7

4.1) Emotiile pozitive 7

4.2) Emotiile negative 8

5) Cele 3 etape pentru activarea Legii Atractiei 9

5.1) Cere 9

5.2) Crede si actioneaza 10

5.3) Fii pregatit sa primesti 12

6) Nu ramane prins in capcana trecutului 13

6.1) 2 tehnici pentru a scapa din capcana trecutului 14

6.1.1) Principiul Recunostintei 14

6.1.2) Vizualizarea 16

7) Secretele din spatele Secretului 18

7.1) Actiunea este cheia succesului 18

7.2) Stabilirea obiectivelor 19

7.3) Perseverenta, una dintre cheile succesului 19

8) Incheiere 20

1) Introducere

Salut! Da-mi voie sa incep prin a te felicita pentru faptul ca ai descarcat acest raport gratuit care, sper eu, te va ajuta sa intelegi mai bine cum functioneaza Legea Atractiei, care sunt principiile care stau la baza ei si cum o poti aplica in viata ta incepand chiar din acest moment.

Cu siguranta ai mai auzit pana acum vorbindu-se despre Legea Atractiei. Probabil ai urmarit filmul-documentar "The Secret" si ai citit diverse articole pe tema asta, apoi ai incercat sa aplici pasii recomandati in documentar si totusi nu s-au schimbat foarte multe. Asa ca te-ai dat batut si te-ai consolat cu ideea ca Legea Atractei este o prostie si nu functioneaza.

Iti inteleg dezamagirea. Atunci cand urmareai "The Secret" simteai ca totul este posibil, aveai un sentiment de implinire si parca te vedeai deja realizand tot ceea ce-ti doreai. In acel moment erai plin de optimism, abia asteptai sa se termine documentarul, sa treci la actiune si sa pui in aplicare Legea Atractiei pentru a-ti indeplini visurile.

Si totusi, la scurt timp dupa aceasta, dupa cateva zile sau chiar cateva ore, parca totul revenea la normal. Gandurile negative puneau din nou stapanire pe mintea ta ("Daca e asa simplu, de ce n-are toata lumea ce-si doreste, de ce nu-i toata lumea fericita?" sau "De ani de zile vreau sa-mi iau o masina, ma gandesc la asta intr-una, ma vizualizez la volan, conducand prin tara si vizitand locuri frumoase si cu toate astea, masina n-a aparut.", etc). Dintr-o data, disparea acel sentiment de implinire, acel sentiment care te facea sa crezi ca totul este posibil si apoi te intorceai la rutina ta zilnica, la pesimismul tau de neclintit si uitai complet de Legea Atractiei.

Iti par cunoscute toate acestea? Ei bine, sa stii ca nu esti singurul care se afla in situatia aceasta. Foarte multe persoane, probabil milioane de oameni din intreaga lume, dupa ce au urmarit "The Secret", au intampinat aceleasi probleme ca si tine: mai intai au capatat mai multa incredere, au devenit mai optimisti, au incercat sa puna in aplicare ceea ce au aflat din documentar, insa dupa ceva timp, vazand ca rezultatele intarzie sa apara, au ajuns la aceeasi concluzie la care ai ajuns si tu: Legea Atractiei nu functioneaza. Oare asa sa fie?

2) Exista un element esential care lipseste din "The Secret"

Daca un bucatar iti ofera reteta sa secreta cu ingredientele si pasii pe baza carora reuseste sa faca cea mai buna prajitura din lume, tu iei reteta, urmezi intocmai pasii indicati, dar ce-ti iese tie nu are absolut nicio legatura cu prajitura pe care o face el, inseamna ca nu sunt bune ingredientele? Nici vorba, sunt aceleasi ingrediente pe care le foloseste si el, deci alta trebuie sa fie cauza. Fie ti-a dat reteta si ingredientele corecte, insa tu nu ai urmat exact pasii necesari, fie ti-a dat reteta gresita.

Aceeasi problema este si cu "The Secret". Ingredientul este Legea Atractiei, care functioneaza, doar ca n-a dat rezultate pentru noi deoarece reteta prezentata in documentar este incompleta. Cei pentru care Legea Atractiei a functionat si continua sa functioneze au inteles care este ingredientul esential care lipseste din "The Secret", element asupra caruia nu se insista aproape deloc, din pacate. Iar ceea ce este si mai trist este ca acest element este vital, iar fara el Legea Atractiei nu va functiona, indiferent daca vei respecta toti ceilalti pasi.

Scopul acestui material este acela de a-ti prezenta care este principalul ingredient lipsa si care sunt alte cateva aspecte importante despre care nu se discuta aproape deloc in “The Secret”. Despre acestea vom vorbi putin mai incolo, insa, inainte de a prezenta aceste lucruri, trebuie sa intelegem mai intai ce este Legea Atractiei, care sunt principiile care stau la baza sa, care sunt cele 3 etape pentru punerea ei in aplicare si care sunt cele doua exercitii care te vor ajuta sa accelerezi activarea Legii Atractiei. Sa incepem!

3) Care este Secretul?

Daca nu ai urmarit deja “The Secret”, probabil te intrebi care este secretul. Ei bine, secretul este Legea Atractiei. O definitie mai uzuala si usor de inteles a acestei legi este: “*energiile asemenea se atrag*”. Pentru a intelege cum functioneaza Legea Atractiei, trebuie mai intai sa vedem ce legatura are energia cu toate aceste lucruri.

Legea Atractiei are la baza una dintre cele 7 legi ale Universului, si anume Legea Vibratiei. Aceasta lege spune ca totul vibreaza, este intr-o continua miscare. Oamenii de stiinta si cercetatorii au ajuns la concluzia ca absolut totul este format din energie, ce vibreaza la anumite frecvente.

3.1) Suntem asemenea unui magnet

Pe baza acestei teorii, Legea Atractiei afirma ca noi suntem precum un magnet: atragem in viata noastra lucruri, intamplari, persoane, evenimente in rezonanta cu ceea ce gandim. Astfel, Legea Atractiei poate fi rezumata in 3 cuvinte: “gandurile devin lucruri” (En.: “Thoughts become things”).

Legea Atractiei este ca si alte legi, precum Legea Gravitatiei, o lege universala, care este valabila si se manifesta oricand, indiferent ca vrem sau

nu sa credem si sa acceptam acest lucru. Daca nu crezi in Legea Gravitatiei, asta nu inseamna ca ea nu functioneaza. La fel este si cu Legea Atractiei.

Multa lume nu intelege ca gandurile au o frecventa. Asadar, daca ne gandim la acelasi lucru in mod repetat, emitem ganduri care vibreaza la o anumita frecventa. Suntem precum o statie de emisie-receptie. Emitem, dar si primim semnale. Primim lucruri si intamplari in rezonanta cu gandurile si sentimentele pe care le emitem.

Legea Atractiei nu tine cont de faptul ca ceea ce gandim este bun sau rau, ca ne place sau nu. De fapt, ea nu face diferenta intre bun sau rau, usor sau greu, acestea sunt doar interpretari pe care le dam noi diverselor lucruri si intamplari. Legea Atractiei doar raspunde la gandurile noastre.

Astfel, atunci cand avem o problema si ne plangem, ne infuriem sau suntem cuprinsi de un sentiment de teama si manie, acesta este semnalul pe care il emitem in Univers. Astfel, conform Legii Atractiei, primim inapoi mai multe situatii si intamplari care sunt in conformitate cu starile respective.

Marea problema cu care ne confruntam majoritatea dintre noi este aceea ca ne gandim mai mult la lucrurile pe care nu ni le dorim si apoi ne miram ca intamplarile nefericite ne "urmaresc" peste tot. Acest fapt nu este intamplator. Conform Legii Atractiei, atragem ceea ce gandim: gandim negativ, atragem intamplari, persoane si situatii negative; gandim pozitiv, atragem situatii, persoane si intamplari pozitive.

3.2) Elimina negatiile din vocabularul tau

Greseala pe care o facem marea parte dintre noi este sa credem ca daca spunem "nu" unui lucru pe care nu-l dorim, il indepartam. In realitate este invers, in loc sa-l indepartam, noi de fapt il atragem. Legea Atractiei face abstractie de negatiile pe care le folosim.

De exemplu, daca spunem "nu vreau sa intarzii la intalnire", ne crestem de fapt sansele de a intarzia, pentru ca Legea Atractiei elimina acel "nu" si percepe doar "vreau sa intarzii la intalnire". Aceasta deoarece, atunci cand spunem ca nu vrem sa intarziem, ne vizualizam cum intram in sala de sedinte cu 15 minute dupa inceperea intalnirii, ne imaginam cum vom argumenta celor de fata intarzierea noastra si asa mai departe.

In loc sa spunem "nu vreau sa intarzii", putem spune "vreau sa ajung la timp" si ne vizualizam cum intram in sala cu cateva minute inainte de inceperea discutiei, avem timp sa ne aranjam, sa ne pregatim pentru sedinta, mai purtam o scurta discutie cu colegul din dreapta sau din stanga. In acest mod ne sporim sansele de a ajunge la timp.

Astfel, facand o simpla schimbare in modul in care gandim si ne exprimam, putem schimba modul de desfasurare a intregii zile.

3.3) Ganduri constiente si inconstiente

Gandurile pe care le avem in mod obisnuit se impart in doua categorii: constiente si inconstiente. Gandurile constiente sunt cele pe care le alegem noi, in mod deliberat, iar cele inconstiente sunt ganduri care ne vin automat in minte, fara interventia noastra. Ceea ce este interesant este faptul ca peste 90% din gandurile noastre sunt inconstiente, ceea ce

inseamna ca peste 90% din ceea ce ni se intampla, se intampla fara ca noi sa stim macar ca atragem in mod inconstient intamplarile respective.

Acum probabil te gandesti: “Asta inseamna ca de acum trebuie sa incep sa-mi monitorizez toate gandurile?”. Nici vorba. Asa ceva este aproape imposibil si in plus de asta, ar fi vorba de foarte multa munca. Se zice ca un om obisnuit are in medie 12.000 de ganduri zilnic, iar o persoana mai ganditoare, mai profunda, undeva in jur de 50.000 de ganduri zilnic. Sa incerci sa-ti analizezi si sa-ti controlezi fiecare gand este o nebunie curata.

4) Sistemul de Ghidare Emotionala

Aici intervine Sistemul de Ghidare Emotionala care te ajuta sa intelegi mai usor daca gandurile pe care le ai la un moment dat sunt in armonie cu ceea ce doresti sa atragi in viata ta. Principiul care sta la baza functionarii acestui sistem este simplu: gandurile tale activeaza anumite trairi, anumite sentimente, iar aceste sentimente dau nastere la emotii, care se pot imparti in doua mari categorii: emotii pozitive si emotii negative.

4.1) Emotiile pozitive

Emotiile pozitive sunt acele emotii care iti confera o stare de bine, iar cand traiesti aceste emotii, esti in armonie cu valorile si cu idealurile tale, iar acest lucru iti va permite sa atragi in viata ta intamplari, persoane si evenimente care te vor ajuta sa-ti indeplinesti mai repede obiectivele propuse. Iata care sunt principalele emotii pozitive:

Bucurie	Fericire
Dragoste	Optimism
Apreciere	Speranta
Entuziasm	Multumire
Pasiune	Satisfactie

4.2) Emotiile negative

Emotiile negative sunt acele emotii care te fac sa te simti nefericit si trist. Aceste emotii ne impiedica sa gandim si sa ne comportam rational si din acest motiv, nu vedem lucrurile din perspectiva lor adevarata. De aceea avem tendinta sa ne concentram si mai mult asupra lucrurilor negative, iar in felul acesta nu facem nimic altceva decat sa atragem in viata noastra si alte situatii, persoane si evenimente care au o influenta negativa asupra noastra. Iata in continuare cele mai importante emotii negative:

Furie	Ingrijorare	Tristete
Razbunare	Teama	Frustrare
Plictiseala	Pesimism	Ura
Suparare	Gelozie	Deznadejde

Folosind Sistemul de Ghidare Emotionala, nu trebuie sa iti monitorizezi toate gandurile. Tot ce trebuie sa faci este sa analizezi cum te simti in momentul de fata. Daca te simti bine, inseamna ca esti in armonie cu idealurile tale si tot ce trebuie sa faci este sa continui sa faci aceste lucruri care iti confera o stare pozitiva.

Sentimentele sunt ca un mecanism de feedback: daca te simti bine, inseamna ca esti pe drumul cel bun, daca nu te simti prea grozav, inseamna

ca ai pornit pe un drum gresit si trebuie sa faci tot posibilul sa-ti schimbi starea imediat.

5) Cele 3 etape pentru activarea Legii Atractiei

Acum ca am aflat ce este Legea Atractiei si cum functioneaza, sa vedem in continuare care sunt cele 3 etape pentru a pune in aplicare Legea Atractiei:

1) **cere** ceea ce doresti
2) **crede** ca veti obtine ceea ce ai cerut si actioneaza cu incredere
3) **fii pregatit** sa primesti ceea ce ai cerut

Sa luam pe rand fiecare pas pentru a intelege exact in ce consta si care este rolul nostru in fiecare etapa.

5.1) Cere

Primul lucru pe care trebuie sa-l faci este sa ceri ceea ce doresti sa obtii. Insa atentie, conteaza foarte mult modul in care ceri. Dupa cum am spus anterior, Legea Atractiei raspunde la gandurile si sentimentele noastre, nu la cuvinte, asadar, atunci cand ceri ceva, nu o face prin cuvinte, ci in schimb, exprima-ti dorinta prin intermediul gandurilor, al emotiilor si al sentimentelor.

Mai intai stabileste-ti exact ce vrei sa realizezi, noteaza lucrul respectiv pe o foaie de hartie, avand grija sa tii cont de principiile stabilirii obiectivelor (sa fie la persoana intai, sa fie pozitiv, sa fie la timpul prezent). De exemplu, nu scrie “mi-ar placea sa am …” sau “pana pe data de … voi

avea …”. Scrie “sunt fericit si recunoscator pentru ca am reusit sa imi indeplinesc obiectivul …”.

In “The Secret”, Dr. Joe Vitale descrie acest exercitiu intr-un mod metaforic, comparand Universul cu un catalog pe care tu trebuie sa-l rasfoiesti si sa alegi lucrurile pe care le doresti, fie ca este vorba de o masina noua, de o relatie armonioasa, de o casa mai spatioasa sau orice altceva iti doresti.

Din pacate, in documentar nu se insista prea mult asupra acestui prim pas, insa vom detalia mai mult acest subiect, impreuna cu celelalte elemente lipsa, in sectiunea “Secretele din spatele Secretului”.

5.2) Crede si actioneaza

Acest pas este foarte important, deoarece trebuie sa crezi cu adevarat ca poti obtine lucrul pe care l-ai cerut la pasul 1 si apoi sa actionezi, sa faci ceva pentru a-ti realiza obiectivul. De fapt, increderea ca poti avea ce ti-ai propus este cea care iti va furniza energia si motivatia necesare pentru a actiona, chiar daca initial nu vezi toti pasii pe care ar trebui sa-i urmezi pentru atingerea obiectivului.

De fapt, majoritatea oamenilor de succes nu au stiut initial cum vor realiza ceea ce si-au propus. In schimb, au crezut cu adevarat ca vor reusi si au facut primul pas, urmand ca apoi sa descopere care era urmatorul pas si asa mai departe. Nu au avut de la inceput o imagine exacta a intregului proces, a intregului plan de actiune, insa increderea lor era atat de puternica, incat erau convinsi ca dupa ce vor face primul pas, il vor descoperi si pe cel de-al doilea, apoi cel de-al treilea, si asa mai departe.

Sa presupunem, de exemplu, ca vrei sa mergi pentru prima oara cu masina de la Constanta la Timisoara, pe timp de noapte. Sunt aproape 800 de km, iar tu nu ai parcurs niciodata drumul respectiv, este intuneric afara si nu vezi decat la 100 de metri in fata. Ce faci, te dai batut si zici "Nu merg, pentru ca nu se vede Timisoara de aici si nu stiu cum o sa ajung acolo"? Nici vorba. Stii unde este Timisoara (ai imaginea hartii in minte), stii strada/strazile pe care trebuie sa mergi, tot ce trebuie sa vezi este suta de metri din fata ta, luminata de farurile masinii si pe masura ce mergi, vei vedea urmatoarea suta de metri si apoi urmatoarea suta de metri, si asta este tot ce ai nevoie pentru a parcurge intregul traseu de 800 de km.

La fel este si cu obiectivele noastre. Fa mai intai primul pas, apoi vei descoperi care este urmatorul pas necesar, apoi iti va veni o idee utila, sau poate un prieten se ofera sa te ajute sau o persoana necunoscuta vine cu o propunere, o colaborare, care te va aduce cu inca un pas mai aproape de obiectivul tau. Si uite asa, cu pasi mici dar siguri, fara sa fi stiut dinainte intregul plan de actiune, ajungi sa-ti indeplinesti obiectivul. Iar secretul reusitei este faptul ca ai facut acel prim pas.

Martin Luther King Jr. spunea *"A avea credinta (incredere) inseamna sa faci primul pas, chiar si atunci cand nu vezi intreaga scara (intregul drum pe care il ai de parcurs)"*.

Dupa cum vezi, trecerea la actiune este foarte importanta, de fapt acel prim pas este vital pentru obtinerea succesului. Insa din pacate, in "The Secret" se spune foarte putin despre actiune. Ni se spune doar sa facem primul pas si atat. Vom dezbate mai pe larg acest subiect in sectiunea "Secretele din spatele Secretului".

5.3) Fii pregatit sa primesti

Acest ultim pas este la fel de important ca si celelalte, insa foarte multa lume greseste aici. Pentru a putea obtine ceea ce-ti doresti, trebuie sa fii pregatit pentru a primi lucrul respectiv. Ce inseamna asta exact? Trebuie sa fii in rezonanta cu ceea ce-ti doresti sau altfel spus, trebuie sa fii pe aceeasi lungime de unda.

Pentru a-ti putea da seama daca esti sau nu pe aceeasi frecventa cu ceea ce vrei sa obtii, trebuie sa analizezi felul in care te simti. Daca te simti minunat, plin de entuziasm, bucurie si recunostinta, inseamna ca esti pe aceeasi lungime de unda cu obiectivul pe care doresti sa-l obtii.

Insa, daca te indoiesti de faptul ca vei reusi, daca esti cuprins de dezamagire, teama, furie, aceasta semnaleaza faptul ca nu esti pe aceeasi lungime de unda si trebuie neaparat sa iti schimbi starea si modul de gandire pentru a putea reusi.

O intrebare pe care multa lume si-o pune este urmatoarea: "*Cat va dura pana voi obtine ceea ce mi-am propus? Cat va dura pana Legea Atractiei isi va face efectul?*". Este o intrebare buna si cu siguranta ne-ar placea sa stim cu precizie cat timp va mai dura pana vom atinge rezultatul final, insa din pacate, nu exista un raspuns exact pentru asta. Totul depinde doar de tine, pentru ca TU trebuie sa fii in rezonanta cu ceea ce astepti sa primesti.

Pentru asta, trebuie sa crezi in continuare ca vei obtine ceea ce ceri, sa te gandesti la acel lucru, sa te vizualizezi ca si cum l-ai avea deja si sa ai acel sentiment de certitudine ca-l poti obtine, doar ca este vorba de ceva timp pana cand Universul va raspunde cererii tale.

6) Nu ramane prins in capcana trecutului

Inainte de a discuta despre acest principiu, vreau sa raspunzi (in gand) la urmatoarea intrebare: atunci cand analizezi situatia ta actuala, tragi concluzia ca "acesta esti tu"? De exemplu: "Am x ani, nu am prea multi bani, nu am masina, casa nu-mi permit, am o familie (fericita sau nu), deci sunt ...". Daca ajungi la concluzia ca esti intr-un fel sau altul, atunci am o veste proasta pentru tine: esti prins in capcana trecutului si trebuie neaparat sa evadezi.

Aceasta este o greseala pe care o fac foarte multi oameni: trag concluzii pe baza a ceea ce observa in prezent. Adevarul este ca tu nu esti definit de situatia ta curenta. Aceasta situatie este de fapt rezultatul gandurilor si actiunilor tale din trecut. Sa luam un exemplu concret: sa presupunem ca tu in trecut, din cauza unor excese alimentare si a unei vieti sedentare, ai luat foarte mult in greutate. Recent (sa zicem cu 2 saptamani in urma) ai constientizat acest fapt si te-ai apucat de facut sport zilnic, urmezi un regim alimentar sanatos si ai un program regulat de odihna.

Desi ai inceput sa faci miscare si sa mananci sanatos, in aceste 2 saptamani n-ai reusit sa faci schimbari majore din punctul de vedere al aspectului fizic si al greutatii corporale, deoarece toate acestea se fac treptat si efectele apar in timp. Dar sa te uiti in oglinda si sa spui "Sunt un grasan. Uite cum arat. Nu sunt bun de nimic." este o greseala imensa, pentru ca tu, de fapt, ce vezi acum reprezinta rezultatul stilului de viata neglijent pe care l-ai avut in trecut. Insa tu te-ai schimbat in ultimele 2 saptamani, problema este ca efectele acestor schimbari vor aparea putin mai incolo.

Astfel, tu esti prins in capcana trecutului, deoarece tragi concluzii pe baza rezultatelor pe care le-ai obtinut datorita actiunilor din trecut. Iar aceste concluzii pe care le tragi acum dicteaza modul in care vei gandi si vei actiona in continuare.

De aceea, in loc sa te definesti pe baza rezultatelor pe care le ai in prezent, mai bine te definesti pe baza actiunilor pe care le intreprinzi in acest moment, pentru ca acestea sunt cele care vor produce alte rezultate in viitor. In loc sa te gandesti ca inca mai ai x kilograme in plus peste greutatea ta ideala, gandeste-te cat de bine te vei simti peste cateva luni, deoarece te-ai apucat de facut sport si acum ai un regim alimentar sanatos.

6.1) 2 tehnici pentru a scapa din capcana trecutului

In documentarul "The Secret" ne sunt prezentate 2 tehnici foarte utile pentru a scapa de capcana trecutului. Primul dintre acestea il reprezinta Principiul Recunostintei.

6.1.1) Principiul Recunostintei

Toti oamenii de succes recomanda acest exercitiu ca fiind extrem de important pentru a activa Legea Atractiei in mod deliberat. Ceea ce trebuie sa faci este ca, mai intai, sa alcatuiesti o lista cu toate lucrurile pentru care esti recunoscator, pentru toate lucrurile frumoase pe care le ai in viata ta acum, toate persoanele apropiate, toate intamplarile, absolut tot ce crezi tu ca merita mentionat. Motivul pentru care este atat de important acest proces de recunostinta este acela ca iti va redirectiona energia, pentru ca acum te vei concentra asupra lucrurilor pe care le ai si pentru care esti recunoscator.

Probabil inainte sa faci acest exercitiu te concentrai numai asupra lucrurilor pe care nu le ai si pe care ti-ar placea sa le ai, dar odata ce vei alcatui aceasta lista, energia ta se va indrepta asupra lucrurilor pe care le ai deja si acesta este un lucru esential - sa multumesti pentru ceea ce ai - pentru ca astfel vei primi mai mult. Dupa ce ti-ai intocmit aceasta “lista de multumiri”, este esential sa multumesti pentru aceste lucruri macar de doua ori pe zi, cele mai recomandate momente fiind dimineata, imediat dupa ce te-ai trezit, si seara, inainte sa mergi la culcare.

Exemplu de aplicare a Principiului Recunostintei

Profesorul Lee Brower explica in “Secretul” modul in care aplica el acest exercitiu. Pentru a-si aminti in fiecare dimineata si in fiecare seara sa multumeasca pentru toate lucrurile frumoase din viata sa, Lee Brower a luat o pietricica, a bagat-o in buzunar si si-a propus ca de fiecare data cand atinge aceasta pietricica, sa se gandeasca la un lucru pentru care este recunoscator. Astfel, in fiecare dimineata cand se trezeste si pune pietricica in buzunar, se gandeste la lucrurile pentru care este recunoscator. Seara, inainte de culcare, isi scoate pietricica din buzunar si iar multumeste pentru lucrurile frumoase din viata sa.

Acelasi Lee Brower relateaza o intamplare interesanta la care a luat parte un prieten de-al sau din Africa de Sud, al carui copil suferea de o boala foarte grava si care s-a vindecat dupa 4-5 luni de aplicare a acestui Principiu al Recunostintei. Relatarea exacta o poti urmari in documentarul “The Secret” sau in filmuletul urmator: http://www.youtube.com/watch?v=t57UP6PzxGo

Dupa cum poti observa, acest proces de recunostinta pentru lucrurile pe care le ai deja este foarte puternic si este esential pentru a atrage in viata ta si alte lucruri pe care le doresti, dar mai intai trebuie sa fii recunoscator pentru ceea ce ai deja.

6.1.2) Vizualizarea

Cel de-al doilea exercitiu esential pentru aplicarea deliberata a Legii Atractiei il reprezinta Vizualizarea. Atentie totusi sa nu confunzi vizualizarea cu visarea. Aceasta este una dintre cele mai frecvent intalnite probleme in legatura cu vizualizarea. Marea parte dintre noi doar visam la un anumit lucru pe care ni-l dorim si avem impresia ca "am vizualizat". De fapt vizualizarea este un proces mult mai complex decat simpla gandire la lucrurile pe care ni le dorim.

In primul rand, senzatia pe care o traim atunci cand vizualizam trebuie sa fie atat de intensa, atat de reala, incat mintea sa nu poata face distinctia daca avem sau doar ne imaginam ca avem lucrul pe care il dorim. Sentimentul pe care il simtim in momentul vizualizarii este cel care activeaza atractia si nu doar gandul de a-l avea. De aceea este foarte important ca senzatia traita sa fie foarte intensa si cat mai apropiata de realitate.

Un alt lucru foarte important de care trebuie sa tii cont este acela ca, atunci cand vizualizezi un anumit rezultat, trebuie sa fii convins ca il vei obtine. Daca vizualizezi, dar ai sentimente de indoiala, te vei auto sabota. Dupa cum spune Jack Canfield in "Secretul", multi dintre noi ne indoim de realizarea anumitor lucruri, pentru ca nu stim exact cum anume le vom face, insa treaba noastra nu este sa concepem modalitatile prin care sa

obtinem acele lucruri, aceste modalitati vor aparea la momentul oportun, atunci cand vom fi pregatiti.

Dr. Denis Waitley explica in "Secretul" cum a aplicat vizualizarea in anii '80 si '90 in programul de pregatire a atletilor pentru olimpiada. Acest procedeu poarta denumirea de "Visual Motor Rehearsal" – repetitie vizuala-motorica. Atletii care au luat parte la acest studiu au fost conectati la echipamente de monitorizare si bio-feedback si au simulat exercitiile doar in imaginatia lor. Rezultatul a fost uimitor: aceiasi muschi s-au activat in exact aceeasi ordine ca si atunci cand atletii alergau cursa pe pista. Concluzia la care au ajuns cercetatorii este aceea ca mintea nu face distinctie intre desfasurarea activitatii propriu-zise sau simularea ei.

Foloseste zilnic vizualizarea

Acest proces al vizualizarii ar trebui aplicat zilnic, ori de cat ori avem cateva momente libere, insa cele mai importante momente ale zilei sunt dimineata, inainte de a incepe activitatile noastre zilnice, si seara, inainte de culcare. De asemenea, poti sa-ti vizualizezi obiectivele in orice alt moment al zilei, cand esti singur si ai cateva momente de liniste. Vizualizarea se poate combina foarte bine cu Principiul Recunostintei despre care am discutat putin mai devreme.

De exemplu, dimineata cand te trezesti, mai intai multumesti pentru toate lucrurile frumoase din viata ta si apoi vizualizezi lucrurile pe care ai vrea sa le obtii. Acelasi lucru poti face si seara, inainte sa adormi. Studiile arata ca informatiile pe care le asimilam in ultimele 40 de minute inainte de a adormi determina activitatile pe care le va desfasura creierul in timpul somnului.

De aceea este important ca inainte de a adormi sa ne “alimentam” creierul cu informatii si sentimente pozitive, sa ne gandim la obiectivele noastre si noi metode de a le obtine, deoarece pe durata somnului, mintea subconstienta va procesa aceste informatii si va cauta noi metode si idei cu ajutorul carora sa obtinem mai repede lucrurile pe care le vizualizam.

7) Secretele din spatele Secretului

Acum, dupa ce am vazut care este Secretul, am prezentat care sunt cele 3 etape si am discutat cele doua exercitii pentru activarea Legii Atractiei, a venit momentul sa iti prezint care sunt, dupa parerea mea, cele mai importante lucruri care fie nu sunt abordate in documentarul “The Secret”, fie sunt tratate superficial, fara a se insista pe importanta lor.

7.1) Actiunea este cheia succesului

Daca ai citit articolele de pe www.CheiaSuccesului.ro, atunci stii cat de important este sa actionezi. De fapt, dupa parerea mea, actiunea este unul dintre cei mai importanti factori pentru obtinerea succesului. Din pacate, in documentar nu se pune foarte mult accent pe acest aspect. Ni se recomanda sa vizualizam, sa fim optimisti, sa gandim pozitiv, sa avem incredere ca vom obtine ceea ce cerem, insa adevarul este ca, daca nu actionam, degeaba facem toate aceste lucruri si degeaba urmam cele 3 etape si folosim Vizualizarea si Principiul Recunostintei.

Adevarul este ca fara actiune, nu putem realiza nimic. Daca doar stam si vizualizam, fara sa actionam, mai mult ca sigur, rezultatele nu vor aparea. De fapt, acesta este principalul motiv, dupa parerea mea, pentru care Legea Atractiei nu functioneaza pentru foarte multi oameni: nu actioneaza. Intr-

adevar, toate tehnicile si principiile prezentate in "The Secret" sunt importante, insa fara actiune, toate celelalte vor fi in zadar.

De aceea eu recomand ca, dupa ce ti-ai stabilit ce vrei sa obtii, dupa ce ai vizualizat si ai multumit pentru ceea ce ai deja, sa treci la actiune si sa faci primul pas spre indeplinirea obiectivului stabilit. Si daca tot suntem la acest capitol, sa vorbim despre cel de-al doilea lucru important despre care nu se vorbeste deloc in "The Secret", si anume...

7.2) Stabilirea obiectivelor

Din pacate, in "The Secret" nu se vorbeste absolut deloc despre stabilirea obiectivelor. Ni se spune doar sa ne alegem ceea ce vrem sa obtinem si apoi sa vizualizam acel lucru si sa fim convinsi ca-l vom obtine. Vizualizarea si restul etapelor sunt foarte bune, dar mai intai trebuie sa ne stabilim niste obiective concrete.

Exista cateva caracteristici de baza ale obiectivelor, de care trebuie sa tinem cont, insa despre toate acestea iti voi povesti intr-un alt PDF la care lucrez momentan, pe care sper sa-l termin in urmatoarele saptamani si pe care il vei putea descarca de asemenea gratuit, numai de pe www.CheiaSuccesului.ro. Daca vrei sa afli mai multe despre acest subiect, iti recomand articolele din categoria Stabilirea Obiectivelor: http://www.cheiasuccesului.ro/articole-despre/stabilirea-obiectivelor

7.3) Perseverenta, una dintre cheile succesului

Un alt lucru care este foarte putin abordat in documentarul "The Secret" il reprezinta faptul ca orice ai vrea sa realizezi necesita timp. James Arthur Ray spune la un moment dat ca multa lume, dupa ce aude de Legea

Atractiei si o pune in practica, renunta foarte usor si apoi se plange ca "Legea Atractiei nu functioneaza". Legea Atractiei functioneaza, doar ca este nevoie de ceva timp pentru ca dorintele tale sa se materializeze.

Este foarte important sa nu te dai batut prea usor si sa fii constient ca in functie de cat de mare este obiectivul pe care ti-l propui, poate dura de la cateva luni, chiar pana la cativa ani pentru a-l obtine. Probabil cel mai bun sfat pe care ti-l pot da este sa crezi, sa speri si sa muncesti pana in momentul in care iti vei indeplini obiectivul. Asta iti va garanta succesul.

8) Incheiere

Felicitari! Ai reusit! Daca ai ajuns pana aici cu cititul, inseamna ca esti o persoana hotarata si motivata, chiar vrei sa faci o schimbare pozitiva in viata ta si cu siguranta vei reusi. Acum stii care este Secretul, stii cum il poti folosi zilnic in viata ta, de acum nu-ti mai ramane decat sa actionezi si sa incerci sa-ti construiesti viitorul pe care ti-l doresti.

Primul pas l-ai facut deja, citind acest material. Urmatorul este sa-ti stabilesti obiectivele si sa aplici tehnicile prezentate aici pentru a le realiza. Nu uita, succesul este in mainile tale. As dori sa inchei cu citatul meu preferat, un citat de-al lui Donald Trump:

Din moment ce oricum gandesti, gandeste in stil mare!